॥ श्रीराम ॥

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकरप्राणवल्लभे ।
ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थं भिक्षां देहि च पार्वती ॥



प्रसाद हाच घ्यावा

विनीत- सौ. नलिनी चंद्रकांत सरनाईक

डी जी नगर नं. १ नाशिक ४२२ ००६,
फोन: ०२५३-२४१०५१५ मो. ९४२१९३८२३८

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकरप्राणवल्लभे ।
ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थं भिक्षां देही च पार्वति ।।

प्रसाद हाच घ्यावा

लेखिका : सौ. नलिनी चं. सरनाईक

सौ. नलिनी चंद्रकांत सरनाईक
न्यु गुलमोहोर पार्क, प्लॅट नं. १
डी.जी.पी. नगर क्र. १
नाशिक-पुणे रोड,
नाशिक ४२२००६
मो. नं. ९४२१९ ३८२३८

सस्नेह भेट

अनुक्रमणिका



प्रस्तावना

१९६०चा सुमार असेल... भारतीय स्वातंत्र्याची दशकपूर्ती नुकतीच झालेली होती.... पण समाजातल्या सगळ्याच चाली-रूढींमध्ये काही बदल झाला नव्हता! तत्कालीन परंपरेनुसार वयाच्या १५-१६ व्या वर्षीच मी सरनाईक यांच्या घरात सून म्हणून प्रवेश केला आणि आपोआपच माझा संबध स्वयंपाकाशी आला. माणसांची आवड उपजतच होती; वेगवेगळी नाती आणि मित्रत्व जपण्याच्या निमित्ताने अनेक रीतीरिवाजांशी परिचय झाला. त्यातूनच स्वयंपाकात रस निर्माण झाला व मी वेगवेगळे पदार्थ करायला आवडीने शिकले.

घरातल्या कर्त्या स्त्रीचे संस्कार अन्नावर होतात; आणि त्याचा परिणाम ते अन्न खाणाऱ्यावर होतो हे माहीत असल्याने आणि मुळातच नवनवीन पदार्थ करण्याची आवड निर्माण झाल्याने मी खूप पदार्थ शिकले. आपल्यालाही या पदार्थांचा आस्वाद घेता यावा म्हणून केलेला हा सस्नेह प्रपंच!

या पदार्थांचा आपल्याला मनमुराद आस्वाद घेता यावा हीच श्रीअन्नपूर्णेच्या चरणी प्रार्थना! लोभ असावा ही नम्र विनंती.

– सौ. नलिनी चंद्रकांत सरनाईक

गोड चिरोटे

साहित्य

बारीक रवा, मैदा, साखर,	तूप, वेलची,
जायफळपूड, लिंबाचा रस,	दही, दूध.

कृती - प्रथम बारीक रवा घेऊन त्यात थोडासाच मैदा घालावा. थोडेसे दही व दूध जास्त घ्यावे - १किलो रवा असेल तर वाटीभर तुप कडकडीत गरम करून रव्यात घालावे. थोडेसे मीठ घालून वरील सर्व साहित्य एकत्र करून भिजवावे. मुरत ठेवून अर्ध्या तासाने छान मळून लाटावे. पोळपाटावर गोल पोळी लाटून एका वाटीत थोडे तूप व मैद्याचे साटण करावे. ते पोळीला थोडेसे लावावे. नंतर पोळीचा रोल करणे. रोल केल्यावर त्याचे तुकडे करावे. चौकोनी तुकडे होतील ते हलक्या हाताने लाटावे. गॅसवर एका पातेल्यात एकतारी पाक करावा, पाकात लिंबू पिळावे व वेलची, जायफळ पूड घालावी. कढईत तूप तापत ठेवून पुऱ्या तळाव्यात व दोन मिनीटे पाकात ठेवाव्यात व नंतर बाहेर काढून ठेवाव्यात.



खारे चिरोटे

साहित्य

मैदा, बेसन, हळद, मीठ, ओवा, तीळ, जिरे,
धने पावडर, तेल

कृती - प्रथम मैदा व थोडेसेच बेसन परातीत घ्यावे. कढईत तेल कडकडीत गरम करून मैद्यावर ओतावे (एक किलो मैदा असल्यास वाटीभर तेल घेणे) त्यात ओवा, धने, जिरे पूड, तिळ, मीठ, हळद घालावे. ओवा थोडा जास्त घालावा. मैदा घट्ट मिजवून अर्धा तास मुरत ठेवावा. अर्ध्या तासानंतर गोळा मळून लांब पट्ट्या लाटाव्या किंवा शंकरपाळे लाटावे. तेलात तळून घ्यावे. छान खुसखुशीत होतात.



नारळी भात

साहित्य

बासमती तांदूळ, साखर, नारळ, वेलची,
जायफळ पूड, लवंगा, खाण्याचा रंग.

कृती - प्रथम तांदुळ धुवून निथळत ठेवावे. नारळ खरवडून घेणे, कढईत तूप घालून तांदूळ व नारळाचा चव, ६,७ लवंगा टाकून भाजावे. नंतर भांड्यात घेऊन मोकळा भात शिजवावा. एका भांड्यात एक तारी पाक तयार करावा, पाकात वेलची, जायफळ पूड घालावी, रंग घालावा, असल्यास सुका मेवा घालावा. भात शिजल्यावर पाकात घालून एक वाफ आणावी.



शेवयाची खीर

साहित्य

शेवया, साखर, दूध, वेलची, जायफळ पूड,
तूप

कृती - शेवया बारीक करून कढईत तूप घेऊन त्या भाजून घ्याव्या. दूधात साखर घालून उकळून ठेवावे. शेवया गुलाबी रंग होईपर्यंत भाजल्यावर त्यात थोडे दूध व पाणी घालून थोडी साखर घालून एक वाफ आणावी. वाढायच्या १५ मिनीटे आधी शेवयात पूर्ण दुध घालणे व एकत्र करून ठेवावे. सर्व दूध आधी घातल्यास खीर घट्ट होते, दूध आटते. म्हणून दूध वेळेवर घालावे.



शेवयाचा उपमा

साहित्य

शेवया, धने, जिरे पूड, मीठ, तिखट, हळद,
कांदा, कोथिंबीर

कृती - कढईत तेल तापवून त्यात मोहरी, जिरे, कांदा व शेवया भाजाव्या. त्यात हळद, तिखट, धने-जिरे पूड, मीठ घालावे. नंतर गरम पाणी घालून वाफ आणावी. वरून ओल्या नारळाचा किस घालावा व चवीस साखर घालावी.



गव्हाचा जाड रवा (सोजी)

साहित्य

सोजी, तिखट, हळद, मीठ धने-जिरे पूड, कोथिंबीर
खोबरे, साखर

कृती - सोजी तेलात भाजून त्यात तिखट, हळद, मीठ, धने-जिरे पूड घालावी. भाजून झाल्यावर गरम पाणी घालावे. खिचडीप्रमाणे भांड्यात घालून कुकरमध्ये शिजवावे. शिजवून झाल्यावर त्यात कोथिंबीर व खोबरे घालावे, चवीला साखर घालावी.



संक्रांतीची गुळाची पोळी

साहित्य

गूळ, तिळाचा कुट, सुके खोबरे, बेसन,
वेलची, जायफळपूड तूप, मैदा

कृती - प्रथम बारीक गूळ बंद डब्यात कुकरमध्ये ठेवून ४,५ शिट्या कराव्या. डब्यात पाणी जाऊ देऊ नये. गुळाचा पाक तयार झाला की त्यामध्ये तुपात भाजलेले बेसन, तिळाचा कुट, भाजलेले सुके खोबरे, वेलची, जायफळ पूड घालावी. सर्व साहित्य मिक्सरमधून काढावे. सारण मोकळे झाले पाहिजे. मैद्यात गरम तुप घालून मैदा भिजवावा. चवीला किंचित मीठ घालावे, मैदा सैल भिजवावा. मैद्याची गोल लाटी करून त्यात सारण भरून पुरणाच्या पोळीप्रमाणे लाटावे. तव्यावर तूप लावून भाजावे. ह्या पद्धतीने पोळी केल्यास काठापर्यंत गुळ जातो व पोळी फुटत नाही.



बेसनाची साटोरी

साहित्य

बेसन, साखर, मैदा, वेलची, जायफळ पूड,
तूप, पिठीसाखर

कृती - मैद्यात किंचित मीठ घालून गरम तूप घालून भिजवावा. मैदा सैलसरच भिजवावा. बेसन तुपात भाजून त्यात वेलची-जायफळ पूड, पिठीसाखर घालावी. सारण चांगले मळून घ्यावे. मैद्याची लाटी करावी. नंतर पोळपाटावर छोट्या छोट्या पुऱ्या करून त्यात सारण भरावे. मोठ्या लाटल्या तरी चालेल. छोट्या लाटल्यास साटोऱ्या तयार होतील. मोठ्या लाटल्यास बेसन पोळी तयार होतील. तव्यावर तूप घालून भाजणे.



गोड शंकरपाळे

साहित्य

एक वाटी तूप, एक वाटी दूध, एक वाटी पिठीसाखर,
चवीला मीठ, वेलची, जायफळ पूड

कृती - तूप गरम करावे. तूप, दूध, पिठीसाखर परातीत घोटावे. त्यामध्ये जितका मैदा बसेल तेवढा घालून मळावे. नंतर पोलपाटावर पोळी लाटून त्याचे शंकरपाळ्याच्या आकाराचे छोटे छोटे चौकोनी तुकडे करणे व नंतर तळणे.



सुधारस

साहित्य

साखर, लिंबू, वेलची, जायफळ पूड, सुकामेवा

कृती - साखरेचा पाक करावा. त्यात वेलची, जायफळ पूड व सुकामेवा घालावा. पाक थंड झाल्यावर लिंबू पिळावे.



लाल भोपळ्याच्या गोड पुऱ्या

साहित्य

लाल भोपळा, गूळ, तूप कणिक, मैदा, मीठ

कृती - लाल भोपळा किसून तुपात परतावा. त्यात गूळ बारीक करून घालावा व एकत्र शिजवावा. घट्ट झाल्यास त्यात कणिक व मैदा घालून मळावे. मैदा नसला तर कणिक चालेल. किंचित मीठ घालावे. पुऱ्या लाटून तळून घ्यावे, तळायच्या नसतील तर तव्यावर पुऱ्या तेलाने भाजाव्यात.



लाल भोपळ्याच्या तिखट पुऱ्या

साहित्य

लाल भोपळा, तिखट, मीठ, हळद, हिंग,
कणिक, तीळ, कोथिंबीर धने-जिरे पूड, ओवा,
बडीशेप,

कृती - लाल भोपळा किसून तेलात तिखट, मीठ, हळद, हिंग घालून परतणे. नंतर त्या किसात कणिक घालून मळावे. गोळा तेलाचा हात लावून मळावा. पुऱ्या करून तव्यावर तेल टाकून भाजावे किंवा तळावे.



सर्व प्रकारची लोणची

लिंबाचे उपवासाचे गोड लोणचे

साहित्य

लिंबे, गूळ, तिखट, मीठ

कृती - प्रथम लिंबे धुवून पुसून चिरावी. ५०लिंबे असतील तर १०लिंबाचा रस काढावा. मीठात लिंबाच्या फोडी घोळून एका बरणीत भरावे त्यावर लिंबाचा रस घालावा. चांगले एकत्र करून ठेवणे. शक्यतो लोणच्यामध्ये तिखट व गूळच घालावा. कारण साखरेने लोणचे काळे होते. गुळाने लाल राहते व औषधीपण होते. १०-१५ दिवसानंतर बरणी मधून मधून हलविणे.



मोठी मसाल्याची मिरची

साहित्य

मोठी लांब मिरची, मेथी पावडर, हिंग, मीठ,
दालचिनी, लिंबू, ओवा, धने, जीरे पावडर

कृती - मोठी लांब मिरची घेऊन मधून चिरावी, त्यात वरील सर्व साहित्य एकत्र करून मिरचीत भरावे व कडक उन्हात वाळवावी.



आवळ्याचे लोणचे

साहित्य

आवळे, लोणचे मसाला, तेल, हिंग, हळद, तिखट, साखर

कृती - आवळे चाळणीत वाफवून घ्यावे. नंतर बी काढून टाकावी. फोडीमध्ये तेल व हिंगाची फोडणी घालावी. त्यात हळद, तिखट, लोणच्याचा मसाला व साखर घालावी.



लिंबाचे मसाल्याचे लोणचे

साहित्य

लिंबे, लोणचे मसाला, मीठ, मोहरीची डाळ, हिंग, मेथीपावडर, हळद, तिखट

कृती - लिंबे चिरून त्यात लोणच्याचा मसाला, मीठ घालणे. घरचा मसाला हवा असल्यास तेलाची फोडणी करून मोहरीची डाळ, मेथी पावडर, हिंग, हळद व लाल तिखट घालावे. फोडणी गार झाल्यावर लोणच्यात मिसळावे व थोडा गूळ घालावा. आंब्याच्या लोणच्यासारखे लिंबाचे मसाल्याचे लोणचे तयार होते. लोणचे करायच्या आधी लिंबाच्या फोडी मिठात घालून १५-२० दिवस ठेवाव्यात. लिंबाचा थोडा रस घालावा.



कैरीचे गोड लोणचे

साहित्य

कैरी, लोणचे मसाला, मीठ, हिंग, गूळ, बडीशेप

कृती - कैरीच्या फोडी करून घ्याव्यात. लोणच्याचा मसाला घेऊन त्यात मीठ कालवून त्यावर तेल व हिंगाची फोडणी घालावी. मसाला थंड झाला की त्यामध्ये गूळ चिरून घालावा व फोडी कालवून भराव्यात. गोड लोणच्यात बडीशेप घातली तरी चालते. मसाला गोड लोणच्यात जास्त नाही घातला तरी चालेल. घरी मसाला करायचा असेल तर- मोहरीची डाळ, मेथी पावडर (मेथी तेलात भाजून पूड करावी) गोड लोणच्यात धने, जिरे पावडर पण चालेल. गूळ मात्र भरपूर घालावा. मसाल्यात तेल व हिंगाची फोडणी करून तेल खाली काढून त्यात तिखट घालावे व मसाल्यावर ओतावे व थंड झाल्यावर फोडी कालवून भरावे.



कैरीचे लोणचे (तिखट मसाल्याचे)

साहित्य

कैरी, लोणचे मसाला, तेल, हिंग, हळद, तिखट, मोहरीची डाळ

कृती - कैरीच्या फोडी कराव्या. (कैरी धुवून पुसून) केप्र मसाला घ्यावा. मिठात मसाला कालवून त्यावर तेल व हळद, तिखट टाकणे. तेल मसाल्यावर घालावे. मसाला थंड झाला की फोडींमध्ये चांगले कालवावे व भरावे. विकतच्या मसाल्यात मोहरीची डाळ नसते. थोडी मोहरीची डाळ घालावी. विकतच्या मसाल्यात तिखट असल्यास तिखट पाहून तिखट घालावे.



आल्याचे लोणचे

साहित्य

आल्याचा किस, काळे मिठ, लिंबू, साखर

कृती - आल्याचा किस घेऊन त्यात काळे मीठ, थोडे साधे मीठ घालावे. किसाच्या अंदाजाने मीठ घालावे. लिंबू पिळावे, साखर चवीला घालावी.



ओल्या हळदीचे लोणचे

साहित्य

ओली हळद, आल्याचा किस, सैंधव मीठ, साधे मीठ,
लिंबू, साखर

कृती - ओली हळद धुवून, पुसून किसावी. त्यात थोडा आल्याचा किस घालावा. सैंधव मीठ, साधे मीठ घालून लिंबू पिळावे, साखर घालावी.

टिप - ओले असो वा हळद असो पाण्यात भिजत ठेवावे नंतर पाण्यात तुरटी फिरवावी, माती निघून जाते.



हिरव्या मिरचीचे लोणचे

साहित्य

मिरची, मोहरी डाळ, मेथी पूड, लिंब, मीठ, तेल, हिंग

कृती - मिरची धुवून पुसून घ्यावी. चिरून आपल्याला पाहिजे तसे तुकडे करावे. परातीत मोहरीची डाळ घेऊन त्यात मीठ, थोडी मेथीची पूड घालावी. त्यावर तेल हिंगाची फोडणी घालावी, तेल खाली काढून मग हळद घालावी. मसाला थंड झाला की लिंबू पिळावे. थोडी साखर घालावी, मिरची कालवून भरावी. लिंबू भरपूर पिळावे. लगेच खायला होते.



पापडाची चटणी

साहित्य

पापड, दाण्याचे कूट, खोबऱ्याची चटणी,
लसूण, मीठ जिरे, साखर

कृती - पापड मिक्सरमध्ये काढून थोडं दाण्याचे कूट मिसळून फोडणी द्यावी. खोबऱ्याची चटणी, लसूण, मीठ, चवीला आवडत असल्यास साखर, जिरं घालून मिक्सरमध्ये काढावी.



कच्च्या भाज्यांचे लोणचे

साहित्य

बीट, फ्लॉवर, गाजर, वाटाणा, लिंबू, साखर, मिरच्या

कृती - बीट कुकरमध्ये २-४ शिट्या करून साल काढून किसावे. वरील भाज्या बारीक चिराव्यात. लोणच्याच्या मसाल्यावर हिंग तेलाची फोडणी करावी. तेलात थोडी हळद घालावी. हिरव्या मिरच्या, लिंबू पिळून साखर चवीला घालून सर्व साहित्य एकत्र करावे. मीठ घालावे. हे लोणचे फ्रीजमध्ये ठेवावे. १५-२० दिवस हे लोणचे राहते.



पिवळ्या मेथीचे लोणचे

साहित्य

मेथ्या, लोणचे मसाला, लिंबू, तेल, हिंग

कृती - मेथी १दिवस भिजवून नंतर पुसून कपड्यात बांधणे. एका दिवसात मोड येतात. मोड आल्यावर त्यात लोणच्याचा मसाला, तेल, हिंगाची फोडणी, लिंबू पिळावे. फ्रिजमध्ये ठेवावे.



आवळ्याचा फोडींचा मोरांबा

साहित्य

आवळे, साखर, गूळ, वेलची लवंग, जायफळ पूड

कृती - आवळे वाफवून बिया काढून भांड्यात साखर व गुळाचा पाक करावा. गूळ औषधी असल्याने थोडा गूळ, थोडी साखर घेऊन पाकात फोडी घालून शिजवावे. पाक वर येईपर्यंत शिजवावे. पाक फोडींच्या वर आला पाहिजे. (साखर भरपूर लागते) वेलची, जायफळ पूड घालावी. थंड झाल्यावर काचेच्या बरणीत भरावे. मोरावळा तब्येतीला चांगला असतो. जमल्यास रोज सकाळी खावा.



आवळ्याचा मोरावळा (किसाचा)

साहित्य

आवळे, साखर, गूळ, लवंग, वेलची-जायफळ पूड

कृती - आवळे वाफवून किसून घ्यावे. किस, साखर, गूळ एकत्र करून पाक वर येईपर्यंत शिजवणे. त्यात लवंग, वेलची, जायफळ पूड घालणे.



आल्याची वडी

साहित्य

आले, दूध, साखर

कृती - आलं धुवून किसून घ्यावे. किसाचा रस काढावा. किस बाजूला ठेवावा. त्याच किसाचे लोणचे करावे. अर्धी वाटी रस असल्यास अर्धा लिटर दूध व साखर घालून ते वडी बनेपर्यंत शिजवावे. आल्याची वडी पित्तशामक आहे.



आवळा सुपारी

साहित्य

आवळा, काळे मीठ, साधे मीठ, आल्याचा किस

कृती - आवळा किसून त्यात काळे मीठ, साधे मीठ, आल्याचा किस घालावा. तो सर्व किस उन्हात वाळवावा. एकदम बेस्ट आवळा सुपारी होते. (किसाच्या अंदाजाने मीठ घालावे)



बिना सुपारीची गोड सुपारी

साहित्य

बडीशेप, बाळंतशेपा, ओवा, जायफळ, विलायची,
दालचिनी पावडर, ज्येष्ठमध पावडर, काळे मीठ,
थंडाई (आसमानतारा) गुंजेचा पाला

कृती - बडीशेप, बाळंत शेपा, ओवा भाजून घ्यावा. त्यात जायफळ, दालचिनी, काळेमीठ, चवीपुरती थंडाई, गुंजेचा पाला, वेलची पावडर एकत्र करून सर्व मिक्सरवर बारीक करावे. चवीला छान व पौष्टिक सुपारी होते. बाळंतशेपा, बडीशेप जास्त. ओवा व इतर सर्व पदार्थ समप्रमाणात घेणे.



भाज्यांचे पराठे

साहित्य

सर्व प्रकारच्या भाज्या, कणिक, ज्वारीचे पीठ,
तांदळाचे पीठ, धने-जिरे पूड, ओवा, बडीशेप, तीळ,
तिखट, मीठ, हळद

कृती - भाज्या किसून त्यात कणिक, ज्वारीचे पीठ, तांदळाचे पीठ घालून त्यात धने-जिरे पूड, ओवा, बडीशेप, तीळ, तिखट, मीठ, हळद घालून ते पीठ मळून पराठे करावेत. बीट मात्र अवश्य घालावे. रक्त वाढते व रंग छान येतो. भाज्या कोणत्याही घेऊ शकता. (घरात असतील त्या पालक, मेथी, पानकोबी, गाजर, काकडी, कांदा, दुधी भोपळा, लाल भोपळा इत्यादी)



तांदळाच्या पिठाचा डोसा

साहित्य

तांदळाचे पीठ, बेसन, थोडी कणिक, मीठ,
हळद, मिरची/तिखट, धने-जिरे पूड, ओवा, बडीशेप

कृती - तांदळाचे पीठ, थोडेसे बेसन, थोडी कणिक, पीठाच्या अंदाजाने बारीक करून मिरच्या, मीठ, हळद, धने-जीरे पूड, ओवा, बडीशेप घालून भिजवावे व तव्यावर तेल लावून डोसा करावा.



रवा डोसा

साहित्य

बारीक रवा, कणिक, हिरवी मिरची/तिखट,
धने-जिरे पूड, तीळ, ओवा, बडीशेप

कृती - बारीक रवा भाजून घ्यावा त्यात थोडी कणिक घालून त्यात

हिरवी मिरची/तिखट, धने-जिरे पूड, तीळ, ओवा, बडीशेप घालून पीठ भिजवावे व डोसा करावा.



नागली डोसा

साहित्य

नागली पीठ, कणिक, मीठ, मिरची

कृती - नाचणीच्या पीठाचे डोसे वरीलप्रमाणेच करावे. नागलीचे पीठ घेऊन त्यात थोडी कणिक घालून वरील साहित्य घालून डोसे करावेत.



सातुचे पीठ

साहित्य

गहू, हरभरा डाळ किंवा डाळे, वेलची, जायफळ, सुंठ,
जिरे

कृती - १ किलो गहू असल्यास अर्धा किलो डाळे घालावे. गहू भट्टीत भाजून आणावे. न जमल्यास घरीच भाजावे. गहू व डाळ भाजताना सुरूवातीला थोडे-थोडे पाणी शिंपडावे. नंतर खरपूस गुलाबी होऊ द्यावे. आपण नंतर तसेच खातो म्हणून खरपूस भाजावे. घरगुती चक्की असल्यास तेथूनच बारीक दळावे. दळून आणल्यावर सुंठ, जिरे, वेलची, जायफळ पूड घालावी. दूध साखरेत कालवावे. दूध चालत नसल्यास पाणी साखरमध्ये कालवावे. उन्हाळ्यात पोटात शांत रहाते. कच्चा चिवडा केला तर त्यात घालावे. छान लागते. पौष्टीक आहे.



मेतकूट

साहित्य

१ पेला अगर १ वाटी तांदूळ,	१ वाटी उडदाची डाळ,
अर्धी वाटी मुगाची डाळ,	१ वाटी हरभरा डाळ किंवा डाळं

कृती - वरील सर्व डाळी व तांदूळ खमंग भाजावे. त्यात मोहरी, मेथी, जिरे, धने, दालचिनी घालावी. हळद घालून मिक्सरवर काढावे. खमंग मेतकूट तयार होते. दह्यात कालवून खाऊ शकतो. गरम भातावर छान लागते. घरगुती चक्कीवरच दळावे.



भाजणी थालीपीठ

कृती - ज्वारी, तांदूळ, गहू घेऊन त्यात जिरे, धने, हरभरा डाळ हे सर्व भाजावे. बारीक दळून आणावे. थोडीशी मुग, उडदाची दाळ घालावी. सर्व पौष्टीक असल्यामुळे चांगले असतात. भाजल्यामुळे थालीपीठ लवकर होते.



कच्चा चिवडा

साहित्य

पातळ पोहे, मुरमुरे,	तिखट, मीठ, लोणचे,
कांदा, तेल	

कृती - पातळ पोहे, मुरमुरे घेऊन त्यात तिखट, मीठ, लोणचे, कांदा, तेल घालावे. व्यवस्थित कालवावे. खूप छान लागतो. उन्हाळ्यात काकडी पीठ करतात. कच्चा चिवडा त्यात सातुचे पीठ, मेतकूट, काकडी किसून घालावी. त्याला काकडी पीठ म्हणतात. कच्च्या चिवड्यात कोथिंबीर असल्यास घालावी.



पक्का चिवडा

साहित्य

पातळ पोहे, चुरमुरे, डाळं,	खोबऱ्याचे पातळ काप,
कढीपत्ता, तिखट/हिरवी मिरची,	मीठ, हळद, पिठीसाखर

कृती - (मुख्य सूचना- पातळ पोहे उन्हात ठेवावे. उन्हात ठेवल्याने चिवडा खुसखुशीत होतो) उन्हातून आणल्यावर तेल न घालता कढईत मंद आचेवर भाजावेत. हाताने चुरले गेले की काढावेत. नंतर कढईत तेल घालून प्रथम शेंगदाणे, खोबरे, हिरवी मिरची तळून पोह्यावर टाकणे. कढीपत्ता व सर्व साहित्य तळून टाकणे. नंतर तेलात मोहरी, जिरे, हळद, हिंग टाकून ते तेल पोह्यावर टाकावा, चांगले कालवावा. जमत असल्यास गॅसवर चिवडा भाजावा. पोहे चांगले भाजलेले असल्यास गॅसवर ठेवण्याची गरज नाही. चिवडा एकदम छान होतो. चुरमुरे आवडत असल्यास घालावेत. मी स्वत: घालते. नाही तर नुसत्या पोह्यांचा करावा. थोडी पिठीसाखर, मीठ घालावे. मीठ थोडे कढईत पण शेंगदाणे, खोबरे भाजताना घालावे. थोडे चिवड्यावर घालावे. वेफर्स असल्यास चिवड्यात तळून घालावेत. छान लागतात.



चुरमुऱ्याचा चिवडा

साहित्य

चुरमुरे, शेंगदाणे, खोबरे, कढीपत्ता, हळद, तिखट,
पिठीसाखर

कृती - चुरमुरे कडक असल्यास भाजू नये. नरम असल्यास नुसते भाजावेत. कडक असल्यास एका भांड्यात ठेवून त्यावर तेलात शेंगदाणे, खोबरे, कढीपत्ता तळून घालावे. मुरमुरे खारट असल्यास मीठ थोडे घालावे. पिठीसाखर घालावी. हळद, तिखट, हिंग तेलातच घालावे. मुरमुऱ्याच्या चिवड्यात तिखटच घालावे. हिरवी मिरची घालू नये. हा चिवडा झटपट होतो. छान पण लागतो. कढीपत्ता जास्त घालावा.



कच्च्या कैरीचा मेथांबा

साहित्य

कैरी, मोहरी, जिरे, मेथी दाणे, गूळ

कृती - कैरीचे साल काढून पातळ फोडी कराव्या. तेलात मोहरी, जिरे, हिंग, मेथी दाणे जास्त घालावे. फोडी घालून एक वाफ आणून भरपूर गूळ घालावा. गुळाचा पाक झाला की काढावे. शिजायला थोडे पाणी घालावे.



कैरीची डाळ

साहित्य

हरभरा डाळ, कैरी, तेल, हिंग जिरे, तिखट, साखर,
मीठ, कोथिंबीर

कृती - हरभरा डाळ भिजवून वाटावी. त्यात कैरी साल काढून किसून एकत्र करावे. नंतर तेल, हिंग, जिऱ्याची फोडणी द्यावी. फोडणीत हळद, तिखट घालावे. चवीला साखर, मीठ, कोथिंबीर घालावी. (खमंग फोडणी द्यावी.)



पन्हे

साहित्य

कैरी, साखर, वेलची, जायफळ पूड

कृती - कच्च्या कैऱ्या साल काढून उकडून गर काढून साखर भरपूर घालावी म्हणजे पाण्यात घालावी म्हणजे पन्हे तयार करताना जास्त साखर पाण्यात घालावी लागत नाही नंतर शिजवावे. आयत्यावेळी पाण्यात कालवावे. फ्रीजमध्ये ठेवावे. प्यायला देताना वेलची-जायफळ पूड घालणे.



सर्व भाज्यांचे सूप

साहित्य

टोमॅटो, दुधी भोपळा, बीट, पालक, फरसबी,
सिमला मिरची, साधी १ मिरची, जिरे पावडर, धणे पावडर,
सुंठ पावडर, मिरे पावडर, दालचिनी पावडर, मीठ,
काळेमीठ, बटर, सॉस (टोमॅटो) साखर किंवा गुळ

कृती - सर्व भाज्या टोमॅटो, दुधी, बीट अर्धा तास पाण्यात भिजत ठेवावे. त्यामुळे त्यातील माती, किडे निघून जातील. त्यानंतर बीट, टोमॅटो, दुधी फोडी करून चाळणीमध्ये ठेवावे. सोबत फरसबी, पालक, सिमला मिरची, एक साधी मिरची (बिया काढून तसेच टोमॅटोच्या बिया काढून) घेऊन चाळणीत सर्व एकत्र करावे व कुकरमध्ये पाणी घेऊन वाफवून घ्यावे. चार शिट्ट्यानंतर थंड होऊ द्यावे. त्यानंतर उकडलेले सर्व मिश्रण मिक्सरमधून काढावे. सर्व एकजीव होईल. नंतर गरम पाणी घेऊन त्यात गर मिसळावा. त्यात मीठ, काळे मीठ, सुंठ, दालचिनी, मिरेपूड, धणेपूड, जिरेपूड, गुळ/साखर आवडीनुसार घालावे. उकळ्या आल्यावर खाली उतरवा व कपात / पेल्यात सर्वांना वाढा.



आनंद तुमचा छंद आमचा
श्रीराम जयराम जयजय राम
तथास्तु
तथास्तु
तथास्तु



काही महत्त्वाच्या टिप

१) तळण्याची पद्धत असते. प्रथम तेल चांगले गरम करून नंतर मिडीयम गॅस ठेवणे. सतत मोठा गॅस ठेवल्यास वरून पदार्थ चटकन होतो पण आतमध्ये कच्चा राहतो. गॅस ॲडजेस्ट करून तळावे. पदार्थ खमंग होतो.

२) हळद, जवस शरीरास आवश्यक आहे. हळद जंतुनाशक आहे. जवस कफ निवारक आहे. काढ्यात जवस घालावे. हळद पदार्थांत भरपूर घालावी. जवसाची चटणी खावी. ओवा पण उपयोगी आहे.

३) खोकला, सर्दी झाल्यास सितोपलादी चूर्ण व तालीसादी ह्या दोन बाटल्या घरात ठेवाव्या. चूर्ण मधात घालून घेणे वर गरम पाणी पिणे.

४) अत्यंत महत्त्वाची टिप - लहान मुलांना सर्दी, खोकला झाल्यास तव्यावर ओवा व जाड मीठ गरम करून कपड्यात (सुती) बांधून छाती, पाठ, घसा शेकणे. कफ पातळ होतो. मोठ्या माणसांना पण चालते. न्युमोनिया होत नाही.

५) उन्हाळ्यात ताप आल्यास संध्याकाळी तळहात, तळपायांना कांद्याचा रस चोळावा.

६) पाय दुखत असल्यास संध्याकाळी बादलीत मीठ घालून गरम पाण्याने शेकावे. आंघोळीच्या वेळेस पण चालते.

७) डोसे करताना साधा तवा असेल तर त्या दिवशी पोळ्या झाल्यावर तवा घासू नये. डोसे चिकटत नाही. प्रथम मीठ, पाणी शिंपडून नंतर तेल लावून करावे.

८) खूप सर्दी, खोकला झाल्यास पुढील काढा करावा- अडुशळशाचे पान, जवस, गूळ, हळद, गवती चहाची पाने, दालचिनी हे साहित्य घेवून ४ कपाचे ३कप करावा. गरम गरम प्यावा. खोकला थांबतो.

९) संडास जास्त होत असल्यास बडीशेप पाण्यात उकळून ४ कपांचे ३ कप करावे. ते पाणी खडीसाखर किंवा साखर घालून ४-५ वेळा द्यावे. लगेच फरक पडतो.

१०) गॅसेस किंवा पोट दुखत असल्यास ओवा, काळे मीठ खाऊन गरम पाणी प्यावे. लगेच फरक पडतो.

११) कोलन वॉटर घरात ठेवावे. पोट दुखत असल्यास लावावे.

१२) डोळ्यातून पाणी येत असल्यास कच्च्या दुधाच्या घड्या ठेवणे. गुलाब पाण्याच्या घड्या पण चालतात.

१३) हरभरा डाळ दळायला देताना भाजून द्यावी. पटकन पीठ भरपूर येते व पदार्थ करताना पटकन होतात.

१४) मेथ्या दिवसभर भिजवून संध्याकाळी पुसून बांधाव्या.

१५) पुऱ्या तळताना प्रथम तेल किंवा तूप छान गरम करणे व मध्यम आचेवर तळणे. तळताना मोठा गॅस करू नये.



आरोग्याच्या दृष्टीने काही टिप

आपल्या शरीराला पुढील वस्तूंची गरज लागते. त्या वस्तू घरात असाव्यात.

उदा. - धने, जिरे, दालचिनी, ओवा, हिंग, बडीशेप, तीळ, जायफळ, विलायची तसेच हळद ही जंतुनाशक व आरोग्यास आवश्यक आहे. म्हणून शक्यतो पदार्थात हळद जास्त वापरणे.

